

Презентация по биологии на тему: «Гиподинамия»

Выполнила: ученица
8 «Б» класса
Землянских Ангелина

Что такое

ГИПОДИНАМИЯ

* Гиподинамия - это снижение двигательной активности, которое приводит к нарушению функций организма, и как результат - заболеваниям и ожирению.



*Симптомы гиподинамии

- Вялость
- Усталость
- Сонливость
- Быстрая утомляемость
- Снижение аппетита
- Апатия



Причины развития гиподинамии



Сидячий
образ жизни



Длительный
постельный
режим



Длительные
статические
нагрузки

Профилактика гиподинамии

1. При возможности не пользуйтесь транспортом
2. Каждое утро начинайте с зарядки
3. Не пользуйтесь лифтом
4. Проводите активные игры на свежем воздухе
5. Систематически занимайтесь физ. физ.



Спасибо за внимание!